

ワークショップで 一緒に楽しくスキルアップ!

JCDAでは、参加者の年齢やスキルレベルにあわせて
さまざまなワークショップをご提供しています!

ワークショップの種類

Cheer Dance Workshop

ダンス要素とテクニック要素の両方を学べる総合的な内容です。振り付けとテクニックをバランスよく習得できます。

Technical Workshop

テクニックに特化した講習会です。ターンやジャンプなどクラスごとに基礎的な技術のほか、中～上級クラスでは応用にもチャレンジします。

対象とレベル・時間設定

	初級から中級 (2時間の内容)	初中級から上級 (3時間の内容)	学校団体向け (4時間程度)
小学1.2年生		-	-
小学3年生以上	Cheer Dance Workshop	Cheer Dance Workshop Technical Workshop	-
学校団体			JCDA Cheer Dance Camp for School* チーム単位のお申込み

(*)チームの特性に合わせて指導を行う講習会。2025年度は高校生を対象に夏頃開催予定。

ワークショップによってレベル設定が異なる場合があります。
詳細はワークショップごとのWebページにてご確認ください。

ワークショップの主な流れ

Cheer Dance Workshop

ウォームアップ

ジャンル別 (Pom/Jazz/Hip Hop)
レベル別のクラスを選択

テクニッククラス

選択したクラスの振り付けに含まれる
テクニックを練習

ダンスクラス

選択したクラスの振り付けを練習！

ダンスルーティン発表

ベストダンサーを選出！

クールダウン

Technical Workshop

ウォームアップ

バレエエクササイズ

※3時間の場合のみ

ターンクラス

レベル別のクラスを選択
トップオブターンを選出！

ジャンプクラス

レベル別のクラスを選択
トップオブジャンプを選出！

クールダウン



ワークショップ
のようす
(2024年度)

Cheer Dance Workshop

Pom 初級

元気いっぱいベーシックなPom！
身体を大きく使って楽しく踊ろう！

テクニック：シングルピルエット

Pom 初中級①

タイトさとしなやかさの両方を取り入れた明るく爽やかなPom！

テクニック：ダブルピルエット

Pom Funk 初中級②

シャープにカッコよく決めよう！
全身でリズムを表現するPom Funk！

テクニック：トータッチ

Jazz & Hip Hop 中級

それぞれの身体の使い方を
レクチャーします！

テクニック：
ドラッグからターンリープなど

Pom 中級

軽快な音楽に乗って、
動きをリズムカルにつなごう！

テクニック：ターンリープなど

Pom 中上級

さまざまなPOMの魅せ方と
テクニックの入りに注目！！

テクニック：
レッグホールドターンなど

Pom 上級

息つく間もないパワフルなPom！

テクニック：ポップジュッテなど



Technical Workshop

初級

シングルピルエット
トータッチ

初中級

ピケターン
ターンリープ (シェネリープ)

中級

フェットアラセゴンド
(1-2回転程度)
スイッチリープ

中上級

レッグホールドターン
ティルトスイッチ

上級

フェットターンバリエーション
(フォーカスチェンジ、レッグポジションチェンジなど)
ターンセカンド (シェネトータッチ)

